

先鋒報

我仰赖上主，我灵期待他的圣言；
我灵等候我主，切于更夫的待旦。
咏 130：5-6

教宗公开接见： 福传需起而行， 不可持「复制粘贴」的态度

（梵蒂冈新闻网）在复活节八日庆期的周三，几名身穿意大利撒丁岛传统服饰的孩童与教宗共同乘坐白色敞篷车，在例行的周三公开接见活动中绕场问候在场众人。当天上午的圣伯多禄广场繁花盛开，洋溢著春天的气息。信众先是聆听了圣保禄宗徒致厄弗所人书的一个段落（参阅：弗六13-15），然后教宗从圣保禄的几段话语出发，解释了方向错误的使徒热忱，以及宣讲福音所需的若干特质。

若不起而行，就没有福传

圣保禄在书信中告诫基督徒团体：「那些人对你表示关心，并不怀好

意。」（迦四17）教宗引用了这番话，借以区分真正的福传热忱和扭曲的福传热忱。「虚假的动力」暗藏著虚荣，追求一己的信念。这种诱惑相当常见，为此圣保禄列出了灵性战斗所需的各种「装备」，其中一种是随时启程、「准备走路」（弗六15）。

说到「鞋子」的比喻，教宗提起《依撒意亚先知书》的一段经文：「那传布喜讯、宣布和平、传报佳音、宣布救恩，给熙雍说『你的天主为王了』的脚步，在山上是多么美丽啊！」（五十二7）

教宗解释说：「宣讲福音的人或多或少有如基督奥体、教会的双脚。若不起而行，若不走出去，若没有行动，

就没有宣讲。换句话说，如果不踏上旅途，就不是基督徒。……宣讲福音绝不可裹足不前、将自己封闭在办公室里、书桌前，或是电脑前，像个『键盘侠』那样争论不休，把在这里和那里得知的想法『复制粘贴』，借以取代宣讲的创意。」

福传者不墨守成规

接著，教宗引用了《出谷纪》（参阅：十二11-12a）和《罗马书》（参阅：十二11），点出在宣讲福音方面所需的殷切关怀。教宗尤其强调了随时启程、准备周全和行动敏捷的特质。

「宣讲福音的人准备好随时出发。他深知上主会在意想不到的情况下

经过，所以他必须不受条条框框的束缚，准备好随时采取出乎预料的新行动。他为惊喜做好准备。」

不放过任何一个宣讲和平福音的机会

因此，教宗再次鼓励每一个人完全采取教会「走出去」的风格，「秉持这份准备为福音的新意随时启程的态度」。教宗叮嘱众人，切莫放过任何一个宣讲和平福音的机会。那是基督所赐的和平，比世界所能给予的更多、更好。

教宗最后总结道：「为此，我敦促你们成为福音的宣讲者，起而行、大无畏、向前走，宣扬耶稣的美好，传扬耶稣改变一切的新意。」

主赐自我保健好方法——吴若石神父足部健康法

每个人多多少少都会遇到自己或家人身体不舒服的状况，有时状况紧急，该如何处理？有时只是些微不适，又该如何处理？如果能够在状况紧急时做些缓和和处理，使痛苦稍加缓解，或在些微不适时自我照顾，使能恢复自在轻松的状态，该是多么美好的事啊！

感谢天主让我学会「吴若石神父足部反射健康法」（Father Josef's Method of Reflexology 简称FJM），使我于疫情期间得以自我照顾。由于工作压力及不合宜的生活习惯，每隔一阵子就闹胃痛。疫情爆发后不久，胃又开始作乱，想去医院找医生诊治，但一想到新冠病毒就让我为之怯步，于是拿出之前医生开的药吃了几次，又自行到药房买药，然而有吃有好，没吃就又会犯胃痛。有一天晚上半夜，胃痛到睡不着，挣扎着是否要再起床吞药丸，忽然想到：「为何不自己足疗呢？」就着浓浓的睡意，我躺在床上摸到脚底胃的反射区，发现有一个像10元钱币大的硬块，顺着单方向以大拇指推，大约十来分钟后，硬块缩小到1元钱币大小，感觉胃舒服多了，便很快的睡着了。其后我持续自疗，胃痛的症状逐渐改善。

我的好朋友数年来一直有排尿不顺的问题，每天晚上必须起床三、四次。

某次一起外出旅游，回程路上她一直想上厕所，每找到一处加油站就进去上厕所，但每次解都只有一点点，而且必须待上十几分钟还无法将尿排干净。看到她的痛苦，我建议她去看医生，然而当她就诊时，医生却告诉她她是膀胱过动症，没有药可以医，她为此甚为困扰。由于每周我会为她做足疗，做了一个多月之后，某个做完足疗的次日，她很兴奋的打电话告诉我：「我昨天晚上居然一觉到天亮，没有起来上厕所！」多年来夜尿、尿不干净的问题因为足疗迎刃而解。

FJM不但非常适合作用来照顾自己，也适合用来照顾家人和朋友，它既非侵入性又不无需花费，尤其在这疫情绵延不断的持续中，实在是天主赐予人的好方法。

在1979年，白冷会的吴若石神父到台湾传教初期，因家族性遗传的风湿性关节炎发作，同修会的薛宏道修士送他一本反射学的德文书「未来的健康」，他依书上所写操作在自己脚上，病痛竟然不药而愈。于是吴神父投入足部反射健康法的研究，发现天主在创造人的时候，早就将解除身体问题的秘密放在我们的脚上。

FJM是依据反射学的原理运作，在我

们的脚上有身体各部位的反射区，其作用就是在这些反射区施作。它与一般按摩不同，一般按摩是在酸痛的部位反覆绕环进行施作，以缓解肌肉酸痛；FJM则是依照骨骼定位，在足部相对应的反射区以单一方向施作，借以刺激反射区，除了缓解疼痛外，更能促使肢体、脏、腑的自体调整，改善体质，提升免疫力。

吴神父借着这个健康法，帮助许多人恢复健康，然而由于当年吴神父对中文的认识还不深，听人建议用「脚底按摩」来形容，又因其效果良好，其后坊间打着吴神父招牌的「吴神父脚底按摩」商家四处林立，实非吴若石神父所传。吴神父不断投入此方面的研究，逐渐发展成一个坚实的团队，于2014年成立「吴若石神父全人发展协会」，希望借着此方法的研究及推广，增进所有人身心灵的健康；为了更清楚明确的表明及区隔与一般脚底按摩的不同，2016年将此方法定名为「吴若石神父足部反射健康法」。

吴若石神父自开始接触此健康法以来，持续深入研究，从最初「未来的健康」书中所写59个反射区逐渐探索，现已发现89个反射区，他始终怀抱著谦卑学习的态度不断探索、与人砌

磋，并逐步建立完整的系统。2003年吴神父应邀帮教宗若望保禄二世施作；2011年国际反射学会（ICR）将吴若石神父列入名人堂；2016年开始派遣讲师团到中国大陆南京、河北、东北及内蒙古等地，为提出需求的天主教堂区，培育以FJM为服务世人方法的团队；2019年吴神父获得ICR颁发的「教育奖」，FJM对于健康的精准、有效及完整性，倍受推崇，成为世界足部反射学界的重要脉络。

吴若石神父说：「当我们为他人服务时，就是在执行『减轻别人的痛苦，增加别人的喜乐』的使命，因而我们就在天主的国里，这就是天国的临在。」欣见台湾的护理人员投入FJM的学习，同时在台湾各地，也有许多来自不同领域的专业人士热烈的加入FJM学习与服务的行列，将它带回自己的家庭、社区、职场。借着这套天主赐予的健康法，期望大家在疫情中好好照顾自己和家人，也期望有更多人学习这套利人利己的健康法，除了照顾自己和家人外，也能透过足疗，去服务他人，让我们借着双手的服务，使天主的国时常临于我们与家人、朋友及被我们服务的人之间。

文：黄秋凤（FJM足疗师）

努力孕育希望

耶稣从死里复活后，第一次向妇女显现。为什么？一个明显的理由可能是，在耶稣受难日，一直跟随祂至祂被钉死在十字架的是妇女，而男性则基本上抛弃了祂。同样，在复活节早上也是妇女带着香料出发前往祂的坟墓，要用香料涂抹祂的尸体，而不是男性。所以在花园里的是妇女，经历了祂的第一次显现。但我相信，还有一个更深刻、更具象征意义的原因。妇女是助产士。通常是妇女负责为孕产妇和新生儿在产前、分娩和产后提供关键的医疗保健支持，而女性在最初培育婴儿期的新生命方面扮演了更为重要的角色。

在任何分娩中，都需要助产士来提供服务。大部份的婴儿分娩时是以头部先露出产道的头位姿势出生，婴孩会从阴道被排出子宫。一个好的助产士在这个时候可以提供非常有用的助力以缓解产妇在整个产程中细微的生理以及心理方面的变化，并确保新生儿有正常的呼吸以及让新生母亲准备好去培育新生命。助产士在很多情况下，为孕产期的妇女所提供的服务意味着生与死的差别。在助产士的协助下，让孕妇得到良好的护理，让分娩过程更轻松、更健康。

耶稣的复活为我们的世界带来了新

的生命。无论是在生命的初期，也是婴儿期的呈现状态还是在这个世界上的最初呼吸中，都必须有专业的助产士。复活使很多东西诞生，这些东西必须有人接生；最初是耶稣第一次向妇女的显现，然后是门徒们的见证，为我们留下了他们对复活耶稣的目击证词，随后是早期教会的成立，有多位的殉道者，再接着是几个世纪以来无数男女的活生生的信仰见证，还有一些

来自神学家和灵修学家的。我们仍然需要继续去迎接复活中诞生的东西。

许多事情都在这事件中诞生——这一事件与起初所诞生的情况一样激进。耶稣的复活是第二次事件的“第一日”，也是第二次使光明与黑暗分开。事实上，世界以耶稣复活的时间来衡量年历。现在，我们已经进入了2023年。（基督教因这事件而诞生。新的年历从那时开始计算起。但是学者们计算出耶稣死时是三十三岁，所以他们增加了三十三年，以



便从祂的出生日期开始。）

在复活所产生的和仍然需要继续去迎接的东西中，最突出的是希望。复活带来希望。福音书中第一次见到复活的耶稣的妇女是第一个拥有真正理由被给予希望，也是第一个充当新生儿的助产士的妇女。我们也必须如此。我们需要成为希望的使者。但什么是希望，它是在复活中诞生的呢？

永远不要将真正的希望与一厢情愿或喜怒无常的乐观主义混为一谈。与希望不同，一厢情愿不是基于任何东西。这是纯粹的愿望。就其本身而言，乐观主义要么植根于天生的气质（“我总是看到事物好的一面”），要么植根于某一天晚间新闻报导的好坏。我们知道这些都会每天发生不同的变化。希望有不同的基础。

举个例子：皮埃尔·泰亚尔·德·夏尔丹（法语：Pierre Teilhard de Chardin，汉名德日进），一位充满

信德的科学家，在某一次演讲后，曾受到一位不可知论者同事的挑战，他在演讲中试图展示天主教赎工程的历史故事，在宇宙和演化过程中如何与科学关于人类起源的见解完美契合。德日进继续建议，根据厄弗所书1：3-10节，整个进化过程的终点将是万物在基督里的一个伟大的最终和谐中联合。一位不可知论者的同事向他提出这样的挑战：你提出的是一个非常乐观的小模式。但是假设我们用原子弹炸毁了世界。那么你的乐观模式会发生什么变化？德日进以文字回应：如果我们用原子弹炸毁世界，那将是一个倒退，也许会倒退数百万年。但我提议的事情将会发生，不是因为我希望它发生，也不是因为我乐观地认为它会发生。它会发生，因为天主应许了它——在复活中，天主表明天主有能力兑现这个应许。

第一次见到复活耶稣的妇女所经历的是希望，这种希望是基于天主的应许，无论环境如何，无论障碍如何，无论那一天的消息多么可怕，不管死亡本身，也不管我们是乐观还是悲观。她们是帮助孕育希望的最初助产士。这个任务现在是我们的了。

版权拥有者：荣·罗海瑟神父（Fr. Ron Rolheiser）

厄玛乌之旅

我享受独自跑步、登山所带来的内在平静和思考空间。然而，能给我留下深刻印象与回忆的，却往往是结伴同行的旅程；因耶稣的苦难而感到悲伤的两位门徒，在往厄玛乌途中结伴、彼此谈论所发生的事，复活的主耶稣也乘机走近，与他们同行，并开启他们的心目，给他们留下了独特的记忆。

读了这段有关耶稣显现给两位门徒的事迹（路24:13-35），我们难免会问：为什么这两位门徒在复活日当天听说了耶稣已复活的消息后却离开耶路撒冷？他们为什么在耶稣出现时没有第一时间认出祂？

关于第一道问题，我们首先可以从路加福音24:11得知，他们虽对几位妇女和门徒有关复活的报告感到惊讶，但并没有相信，只是把它看作“无稽之谈”。接着，我们可从他们的话语中知道，作为门徒的他们，并没有真正认识主耶稣，只把他看作为“一位先知”。由于他们对耶稣“拯救以色列”的使命感到绝望，就打算在安息日后连夜赶路，远离耶路撒冷，往离那里约23公里（六十“斯塔狄”），在西边的厄玛乌前进——这意味着他们远离圣殿、远离耶稣进入耶路撒冷完成使命的意愿、也远离耶稣第二次由东边来临的应许（玛24:27）。

至于为什么他们不认得耶稣，有几种可能性。第一、光荣复活后的耶稣以不一样的形式呈现。他躯体是真实的，正如他在路加福音以分饼（路24:30）、吃烤鱼（路24:43）的方式来证明，但却不受空间的限制。第二、从心神层面来看，这两位门徒陷入了极度的失望。这是因为他们给天主设了框架，以自己想要的方式去限制天主的作为，认为耶稣拯救以色列的使命已告终。换句话说，他们没有真正认识耶稣。他们虽然渴望默西亚的到来，却没有深入理解有关他的预言。

甲年复活期第三主日

宗 2：14, 22 – 33
伯前 1：17 – 21
路 24：13 – 35

然而，这并没有阻止耶稣与他们相遇。耶稣没有马上纠正他们的谬误，而是先耐心聆听，再给他们作解释，也按他们的请求，同他们住下。毫无疑问，在这过程中，耶稣给两位门徒讲解了救恩史，给了我们解读圣经的方式：预象法，让我们看见圣子如何圆满地完成在旧约里所预言的救恩工程（参：教理128-129）。此外，我们也不难在此发现弥撒的基本结构：圣道礼仪、圣祭礼仪。

在信仰旅途中，我们难免受挫、伤心绝望。这可能导致我们迷失方向，放弃教会的教导，选择以个人的方式脱离窘境。此时，我们更不应远离信仰团体。很多时候，信仰团体内的灵性指导或陪伴是建立于我们已熟悉的方式，给我们全新的视角，使我们的心再次火热起来。门徒之所以能在耶稣“拿起饼，祝福，擘开，递给”的举动中认出耶稣，肯定是因为这是耶稣常做的事。他要以他们已熟悉的方式唤醒记忆，借此巩固他们的信德。

～撰文/罗楠毅修士～



复活前夕守夜礼



（檳城訊）【复活前夕守夜礼】弥撒是天主教会一个最重要的仪式，因为它标志着基督的复活和新生命的开始。守夜礼弥撒不仅是为了纪念基督的复活，更是一次回归信仰，以及对生命、光明和爱的深入思考和反思。

守夜礼弥撒的确是一个期待

和希望的重要时刻，而复活蜡烛也是象征基督的一个重要元素。当晚，当主礼用新火点燃复活蜡烛，并传递到每个人手中，每个人手中的小蜡烛在复活蜡烛的光辉下，共同组成了一个美丽的光的群体，这也象征着信徒们在基督的引导下，共同向着光明前进。

这一晚的礼仪，包括四大部份：烛光礼、圣道礼、圣洗礼和圣祭礼，整个礼仪过程大约三个小时。礼仪在灯光熄灭之下进行了足足一个小时，期间咏唱了一篇极古老的赞美诗《逾越颂》、三篇旧约读经。圣道礼读完旧约最后一篇读经后，教堂的灯光全部点亮，圣

像揭开，教堂钟声响起，全体起立，主礼领唱“阿肋路亚”，信徒们怀着喜悦雀跃的心情来迎接主耶稣基督的复活。之后，唱出了大家对天主的热情与喜悦的赞美“光荣颂”。整个礼仪气氛庄严肃穆，充满光明和光芒。

这一晚，耶稣圣名堂一共有



4位慕道者领受圣洗、坚振圣事，成为天主的儿女。

守夜礼弥撒提醒我们，即使在黑暗和困难中，基督的光芒仍然在我们周围，指引我们走向真理和爱的道路。它也鼓励我们对生命和救赎之恩心存感激，努力做一个更好的人，以致于扩大基督的光芒和爱的影响力。

麦可佐思……报道

（山打根訊）承蒙天主的恩宠，经过两年的疫情后，今年华语圣母军福传之星區團和國語玫瑰之后主保區團（Ratu Rosary Bonda Penaung）于2023年3月26日（星期日）下午2时正，在圣玛利主教座堂，成功联办了一年一度的双语检阅弥撒。

两个区团团员出席人数多达一百多人，指导神师Raymond李承发神父和Regina修女也出席了此典礼。

华语和國語军友在两点之前，穿上各自区团的整齐制服陆续到场。提前抵达的军友们都互相问候含暄，场面充满了喜悦和期待。两点正，典礼在大家齐心高唱军歌后便正式开始了。首先，由两位区团长—华文区团长卢佩玲姐妹和國文区团长Daniel Sipajon兄弟带

山打根圣母军两个区团联办检阅弥撒



领双语开会经。接着玫瑰经一，三，五段由华文组领念，而二，四端则由國文组领念。

在弥撒讲道中指导神师李神父以双语讲解重宣跟随誓言的重要。神父提醒军友们不仅效

仿圣母，成为一位全心全意、忠心不二的跟随者，更要努力把心灵更加结合于主耶稣。

神父讲道之后，便是重宣奉献予聖母仪式。指导神师李承发神父率先宣誓，接着是双语



文的区团长，然后全体华文组的六个支团团员以两人一组到圣母像前重宣奉献词；紧接下来便是國文组的军友了。

大约四点，重宣后的军友们以连贯经及闭会经圆满地

结束了当天的检阅典礼。闭会经后，大伙都纷纷拍照留念。

在简单的茶点和交流过后，大家便带着圣母的祝福各自回家了。

皈依天主教 — 新领洗者的见证

马六甲圣德肋撒堂



Jasmine陈玮宜
主赐平安。

我曾是一个没有信仰的人。但是后来成长的过程，开始慢慢寻找真正属于我的意义和归宿。

在整个过程中，我接触到了耶稣基督，这个真理和生命的源头。也是很感谢我的男友带我参与了弥撒，让我更了解耶稣基督。

起初，我对于耶稣和基督教并不是很了解，但是当我开始接触并了解耶稣的教诲和爱，我深深被他所表达的爱感动。那是一种与众不同的、超越人类理解的爱，它给予了我无尽的温暖和希望。

所以我才开始想要更进一步的去了解主耶稣，因为我觉得生活中一定要有信仰，有信仰的人才不会迷失自我。

所以决定加入基督教会的大家庭，就报名了慕道班，在慕道班中学习了很多东西。

因为通过接受耶稣而得到的平安、喜乐和希望，让我开始思考自己的信仰和人生。

在逐渐了解和接纳耶稣的过程中，我的内心经历了一次深刻的转变。我开始更加真切地感受到生命的意义和价值，开始体验到基督的教导所带来的平安和喜乐。

让我懂得如何去爱别人，如何去宽恕别人。这是我一直以来做不到的事情，直到我在耶稣基督中看见了我们伟大的主耶稣为了人类得牺牲。

通过接触和信仰耶稣，让我找到了真正属于自己的归宿和使命。

Katharine 罗彩雲

主内兄弟姐妹平安。说来挺不可思议的。我是在另外一个神学占卜上听到主的召唤。当时占卜师说我有个劫且会发生在我小孩身上便建议我去选择一个宗教（当时的我是个无神论者），也非常碰巧的我妹妹是个慕道者，我便试着和她去上课。

之后我的事业遇到瓶颈，我没有祈祷还再次选择去占卜，占卜师一口否定我这个行业不适合我，我肯定会放弃。这是我第一次真正为我自己祈祷，因为我不想放弃，不想半途而废，我祈求天主带领我帮我做选择。真的，祂真的听到了。我事业上一个一个阻碍，一步一步的解决了、排开了。

有一次傍晚弥撒，我祈求天主帮助我带领我。我告诉



祂我家里的一切，和先生的意见分歧对小孩的不耐心发脾气等等。在当晚神父就分享了一个真人真事还提醒我们珍惜身边的人特别是家人。我真的很感动很感动。我当时也还是个慕道者，祂怎么可以这么仁慈还回应我的祈求呢？感谢天主。

终于，今年四月八日，我领洗了。我的上主，感谢祂带领我走上这信仰的道路。